



夕宅配弁当「おげんきですか」3月分献立表



主菜	副菜	エネルギー (おかずのみ)	塩分相当量	コメント	アレルギー
1(月) 牛丼風	塩焼きそば 小松菜とツナマスタード和え	270kcal	2.6g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・卵乳
2(火) 万鯛の葱マヨ醤油焼	豚肉の生姜炒め ワカメとビーンズサラダ	402kcal	2.4g	塩分控えめ	小麦・卵
3(水) 黒鯛の味噌漬焼	親子煮 醤油フレンチサラダ	401Kcal	2.3g	塩分控えめ	※なめ茸(P) 小麦・卵乳
4(木) ローズとんかつ ～味噌だれ～	豚肉の香味炒め 白こんにゃく梅肉和え	290kcal	3.1g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・乳
5(金) 照焼チキン イカキャベツカツ	アラビアータ ひじきサラダ	327kcal	2.4g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦
8(月) 豆腐野菜ハンバーグ ～照焼ソース～	さいの目野菜の中華炒め かにサラダ	298kcal	3.2g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	かに・小麦卵・乳
9(火) 鯖の味噌焼き イカの生姜焼き	回鍋肉 ブロッコリーごま醤油和え	464kcal	2.8g	塩分控えめ	小麦
10(水) 豚肉の南蛮炒め ～手作りタルタルソースがけ～	ハンサンスー 里芋の煮物	537kcal	2.8g	塩分控えめ	小麦・卵乳
11(木) 牛照焼フライ エビフライ	焼肉 ほうれん草のピーナッツ和え	447kcal	4.1g		えび・落花生 小麦・卵・乳
12(金) さわらカツ ポテトチキンロール	小松菜と豚肉の کوچュジャン炒め オクラのお浸し	271kcal	2.7g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・卵
15(月) ホキのピリマヨ焼 ごま味噌チキンカツ	ゴボウの甘醤油和え キャベツの青じそ風味	391Kcal	3.5g	エネルギー控えめ	小麦・卵乳
16(火) 厚切ハムカツ & グラタン	もやしと油揚げの和え物 大根キムチ	298kcal	1.9g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	※たいみそ(P) 小麦・乳
17(水) 鶏肉の竜田揚げ ～葱塩ソース～	チャプチェ カリフラワー中華和え	435kcal	1.9g	塩分控えめ	小麦
18(木) 水餃子 ～韓国風味味噌だれ～ ぶりの照焼	竹輪と野菜の煮物 人参とコーンのサラダ	448kcal	3.8g		小麦・乳
19(金) ビビンバ まぐろカツ	蓮根のペペロンチーノ ピーマンと人参の中華和え	330kcal	2.0g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・卵乳
22(月) チンジャオロース ジャンボシューマイ	ひじきの炒煮 ブロッコリー豆板醤和え	317Kcal	2.2g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・卵乳
23(火) 豚ロースソテー ～ベッパーソース～	人参ともやしのうま塩炒め ツナとチンゲン菜のサラダ	276Kcal	3.4g	エネルギー控えめ	※ねり梅(P) 小麦
24(水) 鯖のもろみ焼 & つくね	豚キムチ 蓮根の甘酢和え	434kcal	3.2g	塩分控えめ	※のり佃(P) 小麦・卵乳
25(木) 肉じゃが 鯖のバジルオイル焼き	ビーフン中華炒め もやしナムル	258kcal	1.9g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	※カレー(P) 中辛 小麦・卵乳
26(金) ハンバーグ ～デミグラスソース～	高菜の和風スパゲティ 白こんにゃくサラダ	368kcal	2.3g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・卵乳
29(月) アジの竜田揚 & 豆腐ステーキ	焼きそば わさび醤油和え	367Kcal	3.0g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・卵
30(火) 天ぷら盛合わせ	白滝ソテー 枝豆サラダ	334Kcal	3.4g	エネルギー控えめ	※卸大根天つゆ(P) 小麦・卵乳
31(水) 鮭の塩焼 & エビカツ	鶏肉の香味炒め ワカメとツナの和え物	321kcal	2.4g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	えび・小麦

※ 出来たてのお弁当を真空冷却しておりますので、お届けいたしましたお弁当はお食べになるまで冷蔵庫で保管をし、**21時までにお召上がりください。**

※ **温める場合は、天つゆなどの小袋、果物、カップに入っているもの(サラダ・和え物等)を全て取り出して下さい。**

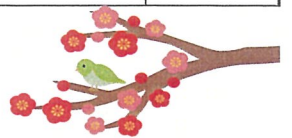
※ ご飯の量は180gです。(エネルギー約300kcalになります。)

※ お米は国産を使用しています。

※ 食べ終わった容器はお手数ですが水洗いをお願い致します。

※ 材料の都合等によりメニューを変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。

※ エネルギー400kcal以下、塩分3.3g以下については、控えめのコメントを入れてあります。



東毛給食センター

大泉町大字古氷22-20 TEL 0276(62)4181

FAX 0276(62)7251